



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES DE UMA
UNIVERSIDADE FEDERAL: FACILITADORES E
BARREIRAS

HORTÊNCIA MARIA SANTOS DE MELO

São Cristóvão – SE

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES DE UMA
UNIVERSIDADE FEDERAL: FACILITADORES E
BARREIRAS

HORTÊNCIA MARIA SANTOS DE MELO

Dissertação apresentada como forma
de avaliação para obtenção do título
de Mestre em Educação Física,
submetida ao Programa de Pós-
graduação em Educação Física da
Universidade Federal de Sergipe.

Orientador: Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos

São Cristóvão – SE

2018

HORTÊNCIA MARIA SANTOS DE MELO

PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES DE UMA
UNIVERSIDADE FEDERAL: FACILITADORES E
BARREIRAS

Dissertação apresentada ao Núcleo
de Pós-Graduação em Educação
Física da Universidade Federal de
Sergipe como requisito parcial para
obtenção do grau de Mestre em
Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____

Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos

Prof. Dr. Marcos Bezerra de Almeida

Prof. Dr. Marcelo de Castro Haiachi

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE**

M528p Melo, Hortência Maria Santos de
Prática esportiva de servidores de uma universidade federal:
facilitadores e barreiras / Hortência Maria Santos de Melo;
orientador Afrânio de Andrade Bastos. – São Cristóvão, 2018.
58 f.

Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade
Federal de Sergipe, 2018.

1. Exercícios físicos – Aspectos da saúde. 2. Esportes –
Aspectos psicológicos. 3. Universidades e faculdades –
Empregados. 4. Universidades e faculdades – Sergipe (SE). I.
Bastos, Afrânio de Andrade, orient. II. Título.

CDU: 796.035

AGRADECIMENTOS

Tudo que escrevo aqui vem do coração. Nada foi pensado para tornar bonita a escrita, ou impressionar a quem lê. Há anos esperando a realização de um sonho: o mestrado.

Estou concretizando este sonho por causa de anjos, que tornaram certa a materialização do meu desejo.

Através de preces ... foram muitos. Saibam que todas chegaram até mim, senão certamente eu não teria a resistência física e mental que estou tendo. Abraços, olhares, sorrisos, palavras ... foram preciosas mensagens criptografadas que só eu entendia. Gestos e atos considerados irrelevantes, para mim tiveram um significado imenso, e eu percebia cada um deles. Mesmo quando sem querer dificultavam esta marcha, sem saber estavam me ajudando.

Entre as coisas que aprendi, uma das mais preciosas é que o acaso não existe. Decididamente é verdade. Deus reservou para mim o melhor momento para fazer o mestrado, vejam só:

Os anjos da família: minha mãe, meu esposo, minhas filhas, minha sogra, e todos os demais familiares, mesmo sem entender a magnitude dos fatos desses momentos, compartilharam comigo os sofrimentos, angústias e alegrias do dia a dia do mestrado, e abriram mão de diversas coisas, esperando o meu retorno à convivência normal junto a eles;

Encontrei “anjos-irmãs gêmeas”, sempre dispostas a compartilhar tudo (até o choro), cada uma do seu jeito, todas se tornaram muito importantes para mim. Deborah, a primeira irmã, sempre prestativa, alegre, nunca mediu distância e nem esforços quando precisei de ajuda, ou de alguém para desabafar. Gracielle, a segunda irmã, altamente bem-humorada, brincalhona, porém extremamente atenta e cuidadosa, comigo e com todos. A pessoa responsável pelo astral da turma, e a que mais surpreendeu pela amizade e carinho. Daianne, a terceira irmã, extremamente competente, centrada, responsável, admirável, porém verdadeira.

O melhor anjo-orientador que alguém pode esperar (paciente, educado, ponderado, competente, observador, amigo, ...);

Os melhores anjos-mestres, em especial Afrânio, Marcos Bezerra, Jerônimo, Pedro Jorge, Martinha, Danilo, Silvan, Marzo, Carlos Roberto, Quefren e Rogério. Eles nunca negaram partilhar seus próprios conhecimentos, o tempo, o espaço físico que ocupavam. Ensinaram através do exemplo. Incentivaram o “crescimento” de cada um dos seus mestrados;

A melhor turma de todas, a turma dos diferenciados, a família mestrado 2016.1, na qual cada um dava a mão ao outro para seguirmos juntos, no mesmo ritmo, sempre para diante, com bom humor, união, e muitos bolos de aniversário (#queremosbolo);

Amigos, anjos especiais que Deus me enviou como luz, a quem sou eternamente grata por todo o amor e carinho expressados. Destes, alguns estão nos locais de trabalho sob a forma de colegas e pacientes.

Sozinha eu nada conseguiria. Portanto, meu amor e minha eterna gratidão por vocês estarem partilhando comigo este caminho, por fazerem parte da minha vida. A Deus, muito obrigada por TUDO.

**Peça, e lhe será dado;
Procure, e encontrará;
Bata, e a porta se abrirá.**

Jesus Cristo

RESUMO

INTRODUÇÃO: A motivação para a prática esportiva tem sido objeto frequente de estudos. Ainda que os servidores de universidades tenham maiores possibilidades de acesso a informações atualizadas sobre os benefícios do esporte para a saúde, pouco se sabe sobre sua prática, assim como o reconhecimento de barreiras, torná-los fisicamente ativos. **OBJETIVOS:** Identificar os fatores motivadores e as barreiras para a prática de atividades físico-esportivas de servidores de uma universidade federal. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo e transversal. A amostra foi composta por 431 servidores efetivos da Universidade Federal de Sergipe - UFS. Utilizamos três instrumentos, sendo um com dados sociodemográficos, a Escala de Motivos para Prática Esportiva - EMPE, e a Mensuração da Percepção de Barreiras para a Prática de Atividades Físicas – MPBPAF. A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva, análise fatorial, alfa de Cronbach e o teste “t” de Student para amostras independentes. Consideramos significativos valores de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A partir da análise fatorial, os 33 itens da EMPE foram organizados em 6 fatores e os 19 itens do MPBPAF foram organizados em 5 fatores. As comparações dos fatores motivadores assim como os reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação às variáveis estudadas não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, exceto para os fatores percebidos como barreiras relacionados à variável sexo. **CONCLUSÃO:** Os indivíduos encontraram maior motivação para a prática de esportes na conquista da saúde. As maiores barreiras reconhecidas foram da dimensão “Organização social”, e as menos importantes foram das dimensões “Psicológica”, “Física” e “Motivacional”.

Palavras-chave: Motivação. Psicologia do Esporte. Empregados do Governo. Universidades.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The motivation for sports practice has been the frequent subject of studies. Although university servants have greater access to up-to-date information on the health benefits of sport, little is known about their practice, as well as the recognition of barriers, to make them physically active. **OBJECTIVES:** To identify the motivating factors and barriers for the practice of physical-sports activities of servers of the federal university. **METHODS:** This is a descriptive and cross-sectional study. The sample consisted of 431 effective servers of the Federal University of Sergipe-UFS. We used three instruments, one with socio-demographic data, the Motivation Scale for Sports Practice-EMPE, and the Measurement of Barriers Perception for the Practice of Physical Activities-MPBPAF. Data analysis was performed using descriptive statistics, factorial analysis, Cronbach's alpha and Student's t-test for independent samples. We considered significant values of $p < 0.05$. **RESULTS:** from the factor analysis, the 33 items from EMPE were organized into 6 factors and the 19 MPBPAF items were organized into 5 factors. Comparisons of the motivating factors as are recognized as barriers to the practice of sports in relation to the studied variables did not show statistically significant differences, except for the factors perceived as barriers related to the variable sex. **CONCLUSION:** individuals found greater motivation for the practice of sports in the conquest of health. The greatest barriers were recognized in the dimension "social organization", and the less important were the "Psychological dimensions", "Physics" and "Motivational".

Keywords: Motivation. Sport Psychology. Employees of the Government. Universities

SUMÁRIO

<u>1. INTRODUÇÃO</u>	1
<u>2. OBJETIVOS</u>	3
<u>2.1 Objetivo Geral</u>	3
<u>2.2 Objetivos Específicos</u>	3
<u>3. REFERÊNCIAS</u>	3
<u>4. ARTIGO 1</u>	5
<u>5. ARTIGO 2</u>	24
<u>6. CONCLUSÃO</u>	47
<u>APÊNDICES</u>	48
<u>ANEXOS</u>	54

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE TABELAS ARTIGO 1

<u>Tabela 1 Características sociodemográficas da amostra</u>	12
<u>Tabela 2 Análise fatorial com Rotação Varimax dos itens do questionário.....</u>	12
<u>Tabela 3 Estatísticas de confiabilidade dos fatores.....</u>	14
<u>Tabela 4 Comparação dos fatores motivacionais em relação à variável sexo.</u>	14
<u>Tabela 5 Comparação dos fatores motivacionais em relação à variável cargo.</u>	15
<u>Tabela 6. Grau de importância dos fatores motivacionais para a prática esportiva, de acordo com as variáveis sexo e cargo.</u>	16

LISTA DE TABELAS ARTIGO 2

<u>Tabela 1 Características sociodemográficas da amostra</u>	32
<u>Tabela 2 Análise fatorial com Rotação Varimax dos itens do questionário.....</u>	32
<u>Tabela 3 Comparação das Dimensões reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao sexo.....</u>	33
<u>Tabela 4 Comparação das Dimensões reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo</u>	34
<u>Tabela 5 Frequência absoluta dos fatores mais reconhecidos como barreiras para a prática de esportes, em relação ao sexo.....</u>	35
<u>Tabela 6 Frequência absoluta dos fatores menos reconhecidos como barreiras para a prática de esportes, em relação ao sexo.....</u>	35
<u>Tabela 7 Frequência absoluta dos fatores mais reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo</u>	36
<u>Tabela 8 Frequência absoluta dos fatores menos reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo</u>	36

1. INTRODUÇÃO

Saúde é um tema que vem mobilizando e unindo os governantes de nações em diferentes estágios de desenvolvimento. A ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é mundial e tem se tornado cada vez mais preocupante, causando aumento da mortalidade populacional, repercutindo na qualidade de vida individual, e adicionando gastos aos cofres públicos¹. É comum, no ambiente laboral, a constatação de elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, uma vez que estes, além de dependerem das características genéticas e ambientais, sofrem influências dos hábitos de vida como alimentação e nível de atividade física habitual ².

Mais recentemente, algumas políticas de saúde no Brasil vêm divulgando a ideia de se utilizar/prescrever práticas sistematizadas de atividade física como forma alternativa de combate à morbimortalidade das doenças crônico-degenerativas, mas, principalmente, como dispositivo discursivo para exorcizar o pecado contemporâneo do homem moderno chamado de sedentarismo ³. Uma das formas mais recomendadas pela Organização Mundial de Saúde⁴ para melhor enfrentar este grave problema é a prática de atividade física de moderada à intensa.

O que diferencia, até certo ponto, a relação atividade física/saúde com esporte/saúde é que o segundo não se caracteriza como o simples movimentar-se. É carregado de significados, valores e símbolos construídos historicamente e culturalmente. Isso eleva o esporte a outro patamar, no qual pode sim colaborar com a melhora de saúde, desde que adequado às necessidades e possibilidades dos sujeitos, visando transmitir valores morais de acordo com o ambiente e sentido da prática⁵.

Para que um indivíduo queira ou deseje realizar a prática desportiva deve haver um motivo, uma razão ou até mesmo uma meta a ser cumprida⁶. A motivação para a prática esportiva, conforme relatado por Samulski⁷, depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais).

Para Marques, Gutierrez e Almeida⁸, o esporte possibilita o alcance do bem-estar e contribui para uma melhor qualidade de vida, desde que a sua prática

envolva todas as possíveis dimensões e se adapte às características e necessidades dos funcionários.

Por outro lado, o estudo realizado por Martins e Petroski⁹, junto a indivíduos adultos, evidenciou barreiras importantes para a prática de atividades físicas. A literatura sugere que a percepção de barreiras se modifica de acordo com o foco populacional (diferentes faixas etárias, profissões, níveis socioeconômicos e contextos culturais, por exemplo).

A presente pesquisa foi realizada com uma população que apresenta característica própria, que é a dos servidores públicos de universidade federal, cujos cargos são docentes (DOC) e técnicos em assuntos educacionais (TAE). Ambos são responsáveis pela competência de formação profissional de grande número de pessoas, de desenvolvimento de pesquisas e de programas de extensão, de acordo com a tríade ensino-pesquisa-extensão, que representa a função-fim da universidade federal¹⁰. É uma classe de trabalhadores que costuma ser vista pela sociedade como detentora de vasto conhecimento, e de atitudes corretas em todos os aspectos, inclusive naqueles relacionados à saúde.

Nesse sentido, sabendo que o fato de ter o conhecimento pode não ser o suficiente para a adoção de um estilo de vida saudável através da prática de atividades físico-esportivas, torna-se necessário pesquisar e identificar os motivos que facilitam ou impedem esta prática dos servidores públicos. A insuficiência de dados sobre essa população específica, reporta às seguintes perguntas: os servidores públicos de universidade praticam esporte? Há diferença da prática e da ausência de prática entre os sexos e entre os cargos? Quais os fatores que motivam e as barreiras percebidas para a prática físico-esportivas por estes servidores? Há diferença dos fatores motivacionais e das barreiras percebidas entre os sexos e entre os cargos?

Sabendo da importância da prática esportiva para os servidores da UFS, há uma necessidade de busca de informações sobre sua prática, os facilitadores e barreiras envolvidos, a fim de gerar subsídio para novas ações da administração dessa instituição de ensino, e aprimoramento de ações já existentes, de prática de exercícios físicos e/ou esportes.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar os fatores motivadores para a prática de esportes e as barreiras para a prática de atividades físico-esportivas de servidores de uma universidade federal.

2.2 Objetivos Específicos

a) identificar os principais motivos para a prática esportiva em servidores da Universidade Federal de Sergipe (Estudo 1);

b) identificar as principais barreiras para a prática de atividades físico-esportivas em servidores da Universidade Federal de Sergipe (Estudo 2).

3. REFERÊNCIAS

1. WHO. Draft WHO global action plan on physical activity 2018 - 2030. Who. 2017; 2011: 1–36.
2. Oliveira RAR, Moreira OC, Lopes PRNR, Amorim W, Breguez MS, Marins JCB. Variáveis bioquímicas, antropométricas e pressóricas como indicadores de risco cardiovascular em servidores públicos. *Fisioter em Mov.* 2013; 26 (2): 369–77.
3. Bagrichevsky M, Castiel LD, Vasconcellos-Silva P, Estevão A. Discursos sobre comportamento de risco à saúde e a moralização da vida cotidiana. *Cienc y Salud Colect.* 2010; 15 (1): 1699–708.
4. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva World Heal Organ [Internet]. 2010; 60. Available from: <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Recommendations+on+physical+activity+for+health#0> [2018 jan 05].
5. Marques RFR. Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica [Dissertação de Mestrado]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de

Educação Física; 2007.

6. Rosamilha N. Psicologia do jogo e aprendizagem infantil. São Paulo: Pioneira; 1979.
7. Samulski DM. Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas. 2 ed. Barueri (SP): Manole; 2009.
8. Marques RFR, Gutierrez GL, Almeida MA. Esporte na empresa: a complexidade da integração interpessoal. Rev bras Educ Fís Esp. 2006; 20: 27–36.
9. Martins MO, Petroski EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum. 2000; 2 (1): 58–65.
10. Serviço Público Federal. Ministério da Educação. Universidade Federal de Sergipe. Pró-reitoria de extensão. Manual da extensão. São Cristóvão (SE): UFS; 2017.

4. ARTIGO 1

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES EM UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

MOTIVATION FOR THE PRACTICE OF SPORTS OF SERVERS IN A FEDERAL UNIVERSITY

RESUMO

Os servidores de universidades públicas prestam serviços de predomínio intelectual, relacionados ao ensino, pesquisa e extensão. Sendo o esporte um fenômeno mundial que socializa, promove saúde e educa seus praticantes, torna-se importante conhecer os fatores motivadores para a prática de esportes desses indivíduos. O que motiva os servidores a desenvolver uma prática esportiva? Este estudo tem caráter descritivo, com amostra composta por 60 servidores universitários. Utilizamos questionário sócio demográfico de elaboração própria e a Escala de Motivos para Prática Esportiva – EMPE. Dados analisados através de estatística descritiva, análise fatorial e teste “t” de Student para amostras independentes. Utilizamos o SPSS v22. e consideramos significativos valores de $p \leq 0,05$. Os motivos que mais justificam a prática de esportes são os relacionados à saúde. A dimensão superação foi mais pontuada por docentes, e competição a menos motivadora para docentes e sexo feminino. Conclui-se que os servidores encontram maior motivação para a prática de esportes na conquista da saúde.

Palavras-chave: Motivação. Psicologia do esporte. Empregados do governo. Universidades.

ABSTRACT

The servants of public universities help of intellectual predominance, made a list to the teaching, inquiry and extension. When the sport is a world-wide phenomenon that it socializes, promotes health and educates his apprentices, it is made importantly to know the factors motivators for the practice of sports of these individuals. What causes the servants to develop a sporting practice? This study has descriptive character, with sample composed by 60 university servants. We use questionnaire demographic partner of own preparation and the Escala de Motivos para a Prática Esportiva – EMPE. Data analysed through descriptive statistic, analysis factorial and test "t" of Student for independent samples. We use the SPSS v22. and we consider significant values of $p \leq 0,05$. The reasons that more justify the practice of sports are the made a list ones to the health. The dimension overcoming was more punctuated by teachers, and competition to fewer motivating for teachers and feminine sex. It is ended that the servants find bigger motivation for the sports practice in the conquest of the health.

Keywords: Motivation. Psychology of sport. Government employees. Universities.

INTRODUÇÃO

A socialização dos conhecimentos sobre os valores biopsicossociais da atividade física e esportes oportunizam aos interessados o poder de escolha da melhor forma de praticá-los¹. Não importa se for uma competição, uma brincadeira, a socialização com os demais está intimamente ligada ao jogo, e, mesmo sendo um esporte individual, o praticante se relacionará e competirá com outros participantes, dividirá tristezas e alegrias².

Cabe também dizer, que o ambiente sócio físico ao qual o sujeito pertence, pode facilitar a prática de atividade física, modificando atitudes e essas como resposta, atuarem de forma positiva no ambiente³. Os estudos das atividades físicas e esportivas buscam evidenciar as adequações da melhor forma de se exercitar, possibilitando que grupos de diferentes faixas etárias e sexos consigam resultados significativos para melhoria da qualidade de vida¹. Portanto, a importância da prática esportiva em nossa sociedade vai além dos benefícios na saúde física do homem².

Para que um indivíduo queira ou deseje realizar a prática desportiva, Rosamilha⁴ afirma que deve haver um motivo, uma razão ou até mesmo uma meta a ser cumprida. A orientação da motivação diz respeito às atitudes subjacentes e metas que dão origem à ação - isto é, diz respeito ao porquê das ações⁵. Ser motivado, continuam estes autores, significa ser movido para fazer alguma coisa. Uma pessoa que não sente impulso ou inspiração para agir é assim caracterizado como desmotivado, enquanto alguém que é energizado ou ativado para um fim é considerado motivado.

Diversos autores^{6,7, 8} tentam explicar o que pode influenciar e definir o surgimento da motivação nas pessoas. Segundo Samulski⁹, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais).

Para Weinberg e Gould¹⁰, a melhor maneira de entender motivação é considerar tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem. De acordo com a personalidade, estes autores fazem referência a três orientações gerais de abordagens para a motivação. Uma visão centrada no traço ou no participante (nos quais o comportamento motivado se dá principalmente em função

de características individuais), a visão centrada na situação (aqueles em que o nível de motivação é determinado principalmente pela situação) e por fim a visão interacional (quando a motivação resulta da interação entre os fatores relacionados ao indivíduo e os fatores situacionais).

Ryan e Deci⁵ definem a motivação intrínseca como a realização de uma atividade por sua inerente satisfação. Quando intrinsecamente motivada uma pessoa age movida pela diversão ou desafio implicado. As pessoas são intrinsecamente motivadas para algumas atividades e não outras, e nem todos estão intrinsecamente motivados para qualquer tarefa específica. A motivação extrínseca ocorre sempre que uma atividade é feita para obter algum resultado secundário. Um segundo tipo de motivação extrínseca é a regulação interior, ou seja, as pessoas realizam essas ações com a sensação de pressão, a fim de evitar a culpa, a ansiedade, a obtenção de melhorias ou orgulho do ego.

Segundo Barbanti¹¹ a participação esportiva dos indivíduos é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. Samulski⁹ nos diz que, no decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais podem mudar, dependendo das necessidades e oportunidades momentâneas. Da mesma forma, o entendimento de motivação pode mudar de uma pessoa para outra, de acordo com seus interesses e objetivos a serem alcançados através da prática da atividade e do esporte, e de acordo com os estímulos e prioridades de sua vida, segundo Faix e Silveira¹². A motivação também pode variar sob o aspecto do contexto em que a ação se dá¹³. Portanto, os indivíduos não apenas participam de atividades esportivas e de atividades físicas por razões diferentes; eles também são motivados por diferentes métodos e situações¹⁰.

Outrossim, Dias Gonçalves et al.¹⁴ relataram que os servidores públicos sempre estiveram susceptíveis aos mais variados determinantes do processo saúde-doença, intrinsecamente relacionados aos ambientes e relações de trabalho, e aos contextos sociocomunitários. Nas universidades federais, ao longo dos anos pesquisadores investigam problemas e soluções para, cada vez mais, orientar indivíduos no aspecto de escolhas de hábitos de vida saudáveis, visto que, as atribuições destas instituições incluem o ensino, a pesquisa e a extensão, funções-fim destes órgãos. Para atender a esses objetivos, são necessários servidores docentes e técnicos administrativos¹⁵. Conhecermos a ocorrência de prática de esportes destes trabalhadores e os fatores que os motivam, é uma medida

importante, para que as instituições públicas direcionem ações à saúde daqueles que são responsáveis por executarem as atribuições das universidades.

A exemplo disso, Romero et al.¹³, no contexto universitário, realizou um estudo cuja proposta foi identificar os principais fatores que motivam os alunos, funcionários e docentes da Universidade Estadual de Campinas a praticarem atividade física e/ ou esportes dentro nos Projetos de Extensão promovidos pela Faculdade de Educação Física, e comparar os fatores motivacionais nas diferentes modalidades esportivas oferecidas. É importante destacar que, apesar de envolver uma população específica, de forma singular, a pesquisa trouxe informações significativas para os que atuam diretamente na promoção de atividades físicas nos referidos contextos.

Dessa forma surge a problemática: Quais os motivos para a prática de esporte de servidores de uma universidade federal e em que medida eles sofrem influência das variáveis cargo e sexo?

Esta pesquisa tem como objetivo identificar os motivos para a prática esportiva em servidores da Universidade Federal de Sergipe.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracterizou-se como sendo um estudo de levantamento, do tipo descritivo e transversal, cuja população-alvo foram servidores públicos federais de Universidade

A população foi constituída por 2.983 servidores efetivos da Universidade Federal de Sergipe (UFS), ativos (ou seja, não aposentados), de ambos os sexos, sem restrição de idade, e escolaridade, divididos em duas categorias: técnicos administrativos educacionais (TAE) e docentes (DOC).

A pesquisa foi realizada na UFS, com campi distribuídos em diferentes cidades do Estado: Aracaju, Itabaiana, Lagarto, Laranjeiras, N. Sr^a. da Glória e São Cristóvão. Cada campus foi considerado um estrato, e o cálculo amostral foi feito considerando a população de cada campus e os cargos. A amostra total somou 440 servidores.

Crerérios de inclusão

Servidores que praticam esportes, pelo menos nas 04 semanas que antecedem a pesquisa, até o momento de responderem ao questionário.

Crêterios de exclusão

Servidores terceirizados; inativos (aposentados); lotados no Colégio de Aplicação da UFS; efetivos afastados por qualquer natureza; aqueles que não praticam esportes; além de ausência do preenchimento do questionário ou  ndice superior a 10% de respostas em branco às perguntas do instrumento.

Procedimentos para coleta de dados

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de  tica em Pesquisas com Seres Humanos da UFS, e emitido o Parecer de número 2.019.552.

Após permissão de utilização das informações e do acesso aos servidores para a coleta de dados concedida pela Pró-reitoria de Gestão de Pessoas da UFS, iniciamos as visitas aos Campi. Um grupo formado por cinco mestrands foi treinado para a coleta e, em cada local, iniciávamos com uma explicação breve sobre a pesquisa. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido era entregue ao servidor efetivo que aceitava participar. As informações foram obtidas por meio de questionários auto administráveis, aplicados nos locais de trabalho com ajuda de equipe previamente treinada.

Neste estudo, esporte foi definido como atividade desportiva praticada de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas organizadas, com regras conhecidas e já adotadas, pelo menos nacionalmente, praticadas com ou sem o interesse de competição, com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, recuperação, manutenção e promoção da saúde, expressando ou melhorando a condição física e o bem estar mental, e para a educação, nas quatro semanas anteriores   aplicação do questionário.

O primeiro, Questionário sociodemográfico, continha os seguintes dados: idade, sexo, cargo, local de trabalho, prática de esporte. O segundo foi a Escala de motivação para a prática de esportes – EMPE, versão do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill, Gross e Huddleston¹⁶, traduzida e validada para o Brasil por Barroso⁶. Trata-se de um questionário em que são apresentados 33 itens, nos quais os servidores indicaram o grau de importância destas afirmações para a

sua prática esportiva em uma escala, tipo Likert, de 11 pontos (de 0= nada importante a 10= totalmente importante). As médias obtidas pelas respostas aos itens da EMPE, foram classificadas com as seguintes intensidades: fator motivacional nada importante (valores entre 0,0 e 0,99), pouco importante (entre 1,0 e 3,99), importante (entre 4 e 6,99), muito importante (entre 7 e 9,99) e totalmente importante (10).

Fizemos a exploração dos dados (estatística descritiva: média e desvio padrão), categorização das variáveis independentes sexo e cargo, visualização do comportamento das variáveis quanto à normalidade. Em seguida, feita a análise fatorial da EMPE. A análise fatorial é uma técnica estatística que aborda o problema de analisar a estrutura das inter-relações entre um grande número de variáveis, e permite determinar um número relativamente pequeno de fatores. Cada grupo de variáveis representa um fator, que é responsável pelas relações observadas. Neste caso, a aplicação da análise fatorial permitir-nos-á concluir se é possível explicar este padrão de correlações através de um menor número de variáveis - os fatores.

Em seguida observamos a consistência interna dos itens dentro dos fatores, por meio do Alfa de Cronbach. Consideramos mais consistentes os resultados, quanto mais próximos de 1 estiverem, em geral aceitáveis quando estão acima de 0,70¹⁷. E por fim, para verificarmos as diferenças dos valores médios da pontuação total da escala entre as variáveis independentes sexo e cargo, utilizamos o teste “t” de *Student* para amostras independentes. Em todas as análises, o nível de significância estabelecido foi de 5%. Os dados obtidos através dos questionários foram analisados no programa estatístico *The Statistical Package for the Social Sciences* - IBM – SPSS, versão 22.

RESULTADOS

Dos 440 questionários recebidos, 431 foram respondidos adequadamente. 09 questionários tinham erros de preenchimento. Dos sujeitos pesquisados apenas 60 servidores indicaram que praticavam esportes.

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra.

	n (%)	Idade média (anos)	Desvio padrão
IDADE	60	38,95	±8,38
SEXO			
Feminino	16 (26,7)	39,12	±6,35
Masculino	44 (73,3)	38,89	±9,07
CARGO			
TAE	20 (33,3)	32,65	±5,65
DOC	40 (66,7)	42,10	±7,75

A partir da análise fatorial com rotação varimax, os 33 itens da EMPE foram organizados em 6 grupos, ou fatores, conforme as respostas dos servidores. Na tabela 2, é apresentado o resultado da fatoraço: competição (8 questões), saúde (7 questões), socialização (8 questões), habilidades (3 questões), diversão (4 questões), e superação (3 questões).

Tabela 2: Análise fatorial com Rotação Varimax dos itens do questionário.

Motivo	Item	Componente					
		1	2	3	4	5	6
Fator 1 – COMPETIÇÃO							
Eu gosto de vencer	3	,812					
Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	30	,790					
Eu gosto de ganhar prêmios	15	,770					
Eu quero me destacar socialmente	27	,750					
Eu gosto de me sentir importante	23	,680					
Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	9	,661					
Eu gosto de competir	21	,645					
Eu prefiro fazer algo em que sou bom	13	,466					
Fator 2 – SAÚDE							
Quero melhorar ainda mais minha saúde	32	,847					
Eu quero manter a saúde	11	,774					
Eu quero adquirir hábitos saudáveis	22	,760					
Eu quero estar em forma	26	,733					

Eu gosto de fazer exercícios	16	,713
Eu gosto de estar fisicamente ativo	18	,698
Eu quero ficar em forma	6	,632
Fator 3 – SOCIALIZAÇÃO		
Eu gosto de trabalhar em equipe	8	,874
Eu gosto do espírito de equipe	19	,795
Eu gosto de fazer parte de uma equipe	24	,756
Eu gosto de viajar	5	,705
Eu gosto de fazer novas amizades	12	,701
Eu gosto de sentir emoções fortes	7	,563
Eu quero estar com meus amigos	2	,557
Eu gosto de ter algo para fazer	17	,489
Fator 4 – HABILIDADES		
Eu quero aprender novas técnicas	10	,827
Eu quero melhorar minha técnica	1	,723
Eu gosto dos técnicos e/ou professores	29	,534
Fator 5 – DIVERSÃO		
Eu gosto de sair de casa	20	,655
Eu gosto de me divertir	31	,553
Eu preciso liberar energia	4	,481
Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	33	,455
Fator 6 – SUPERAÇÃO		
Eu quero superar meus limites	25	,709
Eu gosto de desafios	28	,593
Eu preciso liberar tensão	14	,528

Observamos na tabela 3, que em nosso estudo, a maioria dos fatores tem valores superiores aos definidos pela literatura, apenas o fator 5 está abaixo do esperado.

Tabela 3: Estatísticas de confiabilidade dos fatores.

Fatores	Itens	Alfa de Cronbach
Competição	8	0,89
Saúde	7	0,87
Socialização	8	0,89
Habilidades	3	0,79
Diversão	4	0,65
Superação	3	0,77

A tabela 4 demonstra, em relação ao sexo, o resultado obtido para cada fator de motivação. Observamos um padrão na sequência dos valores das médias dos servidores de ambos os sexos, em relação aos fatores motivadores, sendo maiores as médias do sexo masculino. Em sequência decrescente de médias, de forma semelhante para o sexo feminino e o masculino, foram encontrados os fatores saúde, superação e diversão, seguidos pelos fatores socialização, habilidades e competição. Estatisticamente, não foi observada diferença significativa.

Tabela 4: Comparação dos fatores motivacionais em relação à variável sexo.

	Sexo	N	Média	Desvio	p
				Padrão	
COMPETIÇÃO	Feminino	16	3,51	1,71	0,311
	Masculino	44	4,17	2,32	
SAÚDE	Feminino	16	8,36	1,17	0,893
	Masculino	44	8,42	1,63	
SOCIALIZAÇÃO	Feminino	16	5,32	2,22	0,068
	Masculino	44	6,56	2,22	
HABILIDADES	Feminino	16	5,60	2,72	0,667
	Masculino	44	5,94	2,48	
DIVERSÃO	Feminino	16	6,54	1,76	0,942
	Masculino	44	6,58	1,79	
SUPERAÇÃO	Feminino	16	6,75	2,03	0,893
	Masculino	44	6,84	2,39	

Conforme demonstrado na tabela 5, a distribuição dos fatores motivadores em relação aos cargos, independente da categoria desta variável, mostrou concordância de resultados nos extremos, ou seja, médias mais elevadas para a saúde, e menos elevadas para a competição. Além dos fatores já citados, em ordem decrescente de médias para os TAE foram escolhidas a diversão, socialização, superação e habilidades. Enquanto que os DOC citaram superação, diversão, socialização e habilidades. Não foi demonstrada significância estatística.

Tabela 5: Comparação dos fatores motivacionais em relação à variável cargo.

	Cargo	n	Média	Desvio padrão	p
COMPETIÇÃO	TAE	20	4,58	2,02	0,140
	Docentes	40	3,70	2,22	
SAÚDE	TAE	20	8,15	1,95	0,444
	Docentes	40	8,53	1,24	
SOCIALIZAÇÃO	TAE	20	6,16	2,31	0,874
	Docentes	40	6,26	2,29	
HABILIDADES	TAE	20	6,06	2,41	0,647
	Docentes	40	5,74	2,60	
DIVERSÃO	TAE	20	6,33	1,89	0,483
	Docentes	40	6,69	1,71	
SUPERAÇÃO	TAE	20	6,08	2,34	0,089
	Docentes	40	7,18	2,19	

A tabela 6 nos permite observar que as gradações extremas nada importantes (0,0 – 0,99) e totalmente importante (10) não foram contempladas, ou seja, as médias dos fatores motivacionais para cada uma das variáveis (ver tabelas 4 e 5), não atingiu as faixas de valores relativos aos citados graus de importância.

Tabela 6: Grau de importância dos fatores motivacionais para a prática esportiva, de acordo com as variáveis sexo e cargo.

	Nada importante (0,0-0,99)	Pouco importante (1,0-3,99)	Importante (4,0-6,99)	Muito importante (7,0-9,99)	Totalmente importante (10)
Sexo feminino		Competição	Socialização Habilidades Diversão Superação	Saúde	
Sexo masculino			Competição Socialização Habilidades Diversão Superação	Saúde	
Docentes		Competição	Socialização Habilidades Diversão	Saúde Superação	
Técnicos			Competição Socialização Habilidades Diversão Superação	Saúde	

DISCUSSÃO

Estudos sobre motivação para a prática de atividades desportivas têm sido realizados com várias populações^{18,19,20,21,22,23,8}. Contudo, os servidores públicos federais de instituições de ensino superior, que representam uma parcela de população específica, não tem sido investigados quanto à prática de esportes, e nem quanto à motivação para tal atividade, dificultando a comparação dos resultados encontrados nesta pesquisa.

Sabendo serem os servidores públicos indivíduos que investiram em um vínculo trabalhista que oferece maior estabilidade, muitos destes,

independentemente das atribuições e do sexo, começam a sentir necessidade de buscar melhorias para a própria saúde. Os indivíduos que colaboraram com esta pesquisa, reconheceram a saúde como um fator motivacional muito importante para a prática esportiva. Ao contrário do encontrado por nossa pesquisa, Campos, Vigário e Lürdorf²⁴, em pesquisa com 96 atletas de voleibol, ligados a um clube de grande porte do Rio de Janeiro, atribuíram o conceito de muito importante ao aperfeiçoamento técnico, fator de maior motivação indicado pelos atletas, independentemente de sexo ou categoria.

O resultado encontrado na presente pesquisa, corrobora com o estudo de Sepulchro, Gonçalves e Fernandes Filho²⁵, os quais identificaram saúde como fator motivacional extremamente importante, que leva idosos a praticar o voleibol adaptado à terceira idade. Da mesma maneira, Balbinotti et al.²⁶, em amostra com 62 corredores de rua de ambos os sexos, e com idades variando de 18 a 68 anos, concluíram que as três dimensões motivacionais que mais estimularam esses indivíduos a praticarem regularmente o esporte foram saúde, prazer e controle de estresse.

Apenas os docentes citaram o fator superação como muito importante. Para a categoria dos TAE e para os sexos feminino e masculino, a superação é uma importante dimensão de motivação. A iniciativa de praticar um esporte, conciliando com as atividades profissionais e os compromissos pessoais, é considerada uma superação para esses indivíduos, podendo resultar, inclusive, em uma personalidade mais determinada. Silva e Rubio²⁷ nos dizem que, para a sociedade grega helênica na antiguidade, os vitoriosos seriam todos aqueles que superassem seus limites físicos e morais. A prática esportiva surge como um espírito de superação de limites. A superação representa um conjunto de atitudes: manutenção do desejo, esperança de realização do desejo e ação para viabilizá-lo. O praticante é estimulado para a constante superação, e este é um ideal positivo para a formação das pessoas.

De forma contrária à encontrada na nossa pesquisa, Lores, Murcia e Dantas²⁸ pesquisando estudantes universitários, encontraram que, entre os estudantes menores de 21 anos e praticantes de atividades físico-esportivas, os principais motivos para a prática de atividades físico-esportivas foram liberar a energia e as tensões acumuladas durante o dia. Porém, corroborando com a nossa pesquisa, esses autores demonstraram que os alunos avançados e mais

experientes justificavam como motivos da prática o fato de que gostavam de superar-se e de competir.

De forma não concordante com a atual pesquisa, Sampedro et al.²⁹, investigando 50 praticantes de Tae-kwon-do de ambos os sexos, com idades variando de 12 a 51 anos, encontraram como principais causas de motivação as dimensões saúde e prazer, e como menos importantes as dimensões competitividade e controle de estresse.

O fator competição foi elencado como motivo importante para a prática, pelo sexo masculino e pelos TAE, e como pouco importante para o sexo feminino e os DOC. Sabemos ser a competição uma das finalidades da prática esportiva. Possivelmente a dificuldade dos servidores em conciliar a atividade laboral com toda a preparação e envolvimento que exigem os eventos de disputa, interfiram na determinação da importância dada à dimensão motivacional competição. Em relação à faixa etária dos respondentes, não há correspondência com as idades habituais dos atletas que competem oficialmente em nível nacional e internacional.

Da mesma forma que estes fatos justificam o fator competição ser considerada pouco importante por uma parcela dos servidores, também podem explicar sua eleição como fator motivacional importante para a outra parcela de servidores. O desafio de enfrentar outras equipes, mesmo em campeonatos locais, motiva de forma extrínseca e intrínseca essa população.

Outro aspecto a ser considerado é a competição que o sujeito trava consigo mesmo, no intuito de se aperfeiçoar e superar seus próprios limites. Guillén e Álvarez-Malé³⁰ avaliaram 82 praticantes de natação, com idades entre os 11 e 23 anos, e os homens valorizaram mais fazer um desporto individual, competir para vencer e receber medalhas e troféus, havendo concordância com o encontrado em nossa pesquisa.

O DIESPORTE³¹, de forma contrária ao encontrado na nossa pesquisa, mostrou que os brasileiros optam por um baixo nível de organização e competição, e praticam esporte prioritariamente para melhorar sua qualidade da vida e seu condicionamento físico geral. A busca da prática para relaxamento e a socialização constituem outras motivações que têm relevância significativa.

Houve igualdade de eleição como importantes, para ambos os sexos, dos fatores socialização, habilidades, diversão e superação. Para ambos os cargos, a socialização, habilidades e diversão foram importantes. Um dos motivos comuns

de início da prática esportiva é atender ao chamado de um amigo e/ou familiar que já é adepto do esporte. A socialização é inerente à prática, pelo convívio com pessoas que partilham os mesmos interesses, ainda que em times opostos, ou em esportes individuais, ou mesmo diante de diversidades culturais, de idade, e de cargo.

Guillén e Álvarez-Malé³⁰ detectaram, com respeito aos motivos de participação, que as mulheres valorizaram, mais que os homens, fazer novos amigos e sobretudo participar, corroborando com nosso estudo. Esta pesquisa avaliou 82 participantes de ambos os sexos, com idades entre os 11 e 23 anos, praticantes de natação.

Enquanto que Silva et al.³², diferentemente do encontrado na nossa pesquisa, investigaram a motivação para a prática do futsal competitivo universitário entre 41 mulheres atletas da modalidade, sendo os fatores mais motivadores para estas atletas aperfeiçoamento técnico, saúde e condicionamento físico, e o menos motivador o contexto.

O desenvolvimento de habilidades esportivas leva ao fortalecimento da autoestima, à satisfação por conseguir aprender e executar a técnica da modalidade esportiva escolhida, e vislumbrar a prática de outros esportes, até com exigências mais complexas. A importância atribuída a este fator motivador, demonstra estarem, os indivíduos da nossa pesquisa, em estágio que pode corresponder às categorias de iniciação esportiva.

As informações coletadas nesta pesquisa servirão de subsídio para a instituição UFS pensar estratégias para aumentar a prática esportiva dos servidores, criar espaços para a prática, implantar campanhas de prática esportiva e promover eventos esportivos que sejam motivadores, como estímulos para aqueles que ainda não se alertaram para a necessidade de mudança do estilo de vida.

As limitações encontradas foram a pequena quantidade de servidores que pratica esportes, e a pequena participação de servidores que atuam na área de manutenção dos campi.

CONCLUSÃO

O fator saúde foi classificada como muito importante por todas as variáveis. Os demais fatores foram classificados como importantes. Apenas os docentes reconheceram superação como muito importante. O fator competição foi considerada pouco importante para o sexo feminino e para os docentes.

REFERÊNCIAS

1. Pellegrinotti IL. Atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. Rev Bras Atividade Física Saúde. 1998; 3 (1): 22–8.
2. Bickel EA, Marques MG, Santos GA. Esporte e sociedade: a construção de valores na prática esportiva em projetos sociais. EFDeportes.com [Revista Digital]. 2012; 17 (171). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd171/esporte-e-sociedade-a-construcao-de-valores.htm> [2018 mar 15].
3. Rall LMF, Almeida MAB. Gênero e idade influenciando a atividade física no lazer. EFDeportes.com [Revista Digital]. 2012; 17 (170). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/genero-e-idade-atividade-fisica-no-lazer.htm> [2017 set 18].
4. Rosamilha N. Psicologia do jogo e aprendizagem infantil. São Paulo: Pioneira; 1979.
5. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemp Educ Psychol. 2000; 25 (1): 54–67.
6. Barroso MLC. Validação do Participation Motivation Questionnaire Adaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte; 2007. Disponível em: http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1711 [2016 ago 20].
7. Martins JFSF. Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos? [Tese de doutorado]. Lisboa: Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana; 2015. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/8346/1/Tese%20final%20%28Jo%C3%A3o%20Martins%29.pdf> [2017 nov 2].

8. Cerar K, Kondrič M, Ochiana N, Sindik J. Exercise Participation Motives and Engaging In Sports Activity among University of Ljubljana Students. Open Access Maced J Med Sci. 2017; 5 (6): 794-799.
9. Samulski DM. Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2009.
10. Weinberg RS e Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
11. Barbanti VJ. Dicionário de educação física e esporte. 3 ed. Barueri (SP): Manole, 2011.
12. Faix MRN, Silveira JWP. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. EFDeportes.com. [Revista Digital]. 2012; 17 (171). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm> [2018 mar 3].
13. Romero BF, Fullin Castanho GK, Cren Chiminazzo JG, Barreira J, Fernandes PT. Motivação e Atividade Física: Os Projetos De Extensão Na Universidade. Pensar a Prática [Internet]. 2017; 20 (1): 76–87. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/44134> [2018 abr 17].
14. Gonçalves SD, Medeiros RB de, Taissuke ASN, Melo PB de, Carvalho APO de, Rolim FA de M. Health promotion and surveillance of civil servants: the experience of Federal University of Ceará. Rev psicol Fortaleza [Internet]. 2016; 7 (2): 151–64. Available from: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/6283%0Ahttp://fi-admin.bvsalud.org/document/view/j3zkj> [2017 dez 10].
15. Mercês R, Faria O, Cristina I, Leite G. O sentido da relação trabalho e saúde para os assistentes em administração de uma universidade pública federal no Estado de Minas Gerais. Physis Revista de Saúde Coletiva. 2017; 27 (3): 541-559.
16. Gill DL, Gross JB, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology. 1983; 14 (1): 1-14.
17. Pontes Júnior JAF, Soares ES, Almeida LS, Trompieri Filho N. Análise fatorial exploratória e alfa de cronbach: elementos iniciais na validação de instrumentos de avaliação educacional. Educação e Linguagem. 2014; 1 (1): 63-75.
18. Paim MCC. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Rev da Educ Física. 2001; 12 (2): 73–9.

19. Albuquerque MR, da Costa VT, Samulski DM, Noce F. Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do taekwondo brasileiro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* [Internet]. 2008; 3 (1): 81-100. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126259006> [2018 fev 3].
20. de Pero R, Amici S, Benvenuti C, Minganti C, Capranica L, Pesce C. Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sci Health*. 2009; 5 (2): 61–9.
21. Heron N, Kee F, Cupples ME, Tully MA. Correlates of sport participation in adults with long-standing illness or disability. *BMJ Open Sport Exerc Med* [Internet]. 2015; 1 (1): e000003. Available from: <http://bmjopensem.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjsem-2015-000003> [2017 out 30].
22. Marlier M, Van Dyck D, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, Babiak K, Willem A. Interrelation of sport participation, physical activity, social capital and mental health in disadvantaged communities: A SEM-analysis. *PLoS One*. 2015; 10 (10): 1–18.
23. Freitas MS, Carniato PAS, Bertolo M. Eventos de Corrida de Rua: Avaliação e Percepção dos Participantes. *Rev Bras Psicol Apl ao esporte e à Mot humana*. 2016; 5: 64–8.
24. Campos LTDS, Vigário PDS, Lürdorf SMA. Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei. *Rev Bras Ciências do Esporte*. 2011; 33 (2): 303–17.
25. Sepulchro BN, Gonçalves EC, Fernandes Filho J. Fatores motivacionais que levam a pratica do voleibol de quadra adaptado à terceira idade. *Rev Carioca Educ Física*. 2017; 12: 43–51.
26. Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev Bras Ciencias do Esporte*. 2015; 37 (1): 65–73.
27. Lúcia M, Rubio SK. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? *Rev Port Ciências do Desporto* [Internet]. 2003; 3 (3): 69–76. Disponível em: http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.3/LSilva.pdf [2017 ago 15].
28. Lores AP, Murcia JAM, Dantas EHM. Motivos da prática esportiva de acordo com o nível de competência percebida na idade adulta: um estudo piloto. *Motricidade*. 2007; 3 (4): 7–21.

29. Sampedro LBR, Rocha JM, Klering RT, Saldanha RP, Balbinotti MAA, Balbinotti CAA. Motivação À Prática Regular De Atividades Físicas: Um Estudo Com Praticantes De Taekwondo. *Pensar a Prática*. 2014; 17 (1): 1–294. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/17335>> [2018 jun 8].
30. Guillén F, Alvarez-Malé ML. Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport*. 2010; 5 (2): 233–52.
31. Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte-DIESPORTE. O Perfil do Sujeito Praticante ou não de Esportes e Atividades Físicas da População Brasileira-Caderno 2. 2016.
32. Silva LS da, Morgado FF da R, Araújo AR de M, Masi F di, Junior SJF, Aniszewski E, et al. Motivação em atletas universitárias de futsal no Rio de Janeiro. *Rev Educ Física*. 2017; 86 (4): 262–9.

5. ARTIGO 2

BARREIRAS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA EM SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

BARRIERS TO SPORTIVE PRACTICE IN SERVERS OF A FEDERAL UNIVERSITY

RESUMO

Os servidores de universidades públicas, em função de fatores individuais e ocupacionais, estão susceptíveis às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sabendo que a prática regular de atividades físico-esportivas pode proteger a saúde, investigamos, entre os não praticantes de esportes, quais as barreiras que impedem a prática. Buscamos identificar as principais barreiras para a prática de atividades físico-esportivas em servidores da Universidade Federal de Sergipe. Este estudo, do tipo descritivo e transversal, utilizou amostra de 158 servidores. Utilizamos um questionário sociodemográfico de elaboração própria e a Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas, adaptada de Martins e Petroski (2000). A análise dos dados foi através de somatório, estatística descritiva, análise fatorial e teste “t” de Student para duas amostras independentes. Consideramos significativos valores de $p \leq 0,05$. A barreira mais percebida foi “Jornada de trabalho extensa”. Concluimos que a prática de atividades físico-esportivas por estes servidores encontra as maiores barreiras em fatores da dimensão “Organização social”. As barreiras menos percebidas pertencem às dimensões “Psicológica”, “Física” e “Motivacional”.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Empregados do governo. Universidades.

ABSTRACT

The servants of public universities, in function of individual and occupational factors, are sensitive to the chronic diseases not transmittable (CDNT). Knowing that the regular activities practice sporting-physical can protect the health, we investigate, between not apprentices of sports, which the barriers that obstruct the practice. We look to identify the main barriers for the activities practice sporting-physically in servants of the Federal University of Sergipe. This study, of the descriptive and cross type, used sample of 158 servants. We use a questionnaire sociodemographic of own preparation and the Mensuration of the perception of barriers for the practice of physical activities, adapted of Martins and Petroski (2000). The analysis of the data was through sum, descriptive statistic, analysis factorial and test "t" of Student for two independent samples. We consider significant values of $p \leq 0,05$. The most perceived barrier was "an extensive Working day". We end that the activities practice sporting-physical for these servants finds the biggest barriers in factors of the dimension "Social organization". The least perceived barriers belong to the "Psychological", "Physical" dimensions and "Motivacional".

Keywords: Sports psychology. Government employees. Universities.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos ou esportes é considerada como fator de proteção à saúde das pessoas¹. À sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento, Barbanti², denomina exercício. Ao esporte, podemos conceituá-lo de variadas maneiras, conforme características culturais e condições ambientais aos quais cada indivíduo está exposto. Assim, a simplista conceituação de que esporte é apenas a realização de exercícios físicos com a presença de regras universais caracteriza a não consideração de fatores mais amplos que permeiam o ser humano³.

Polisseni e Ribeiro⁴ chamam a atenção para a importância da prática regular dos exercícios físicos, na atual sociedade urbanizada e industrializada, para manter o nível recomendado de atividade física. Embora a dose mínima de exercício necessária para alcançar muitos dos benefícios à saúde seja conhecida, a dose ótima para a prevenção e tratamento da maioria das desordens ainda é desconhecida⁵. Os benefícios da atividade física também serão extensivos para múltiplas doenças crônicas não transmissíveis – DCNT⁶.

Não raro tem sido demonstrado que a prática regular de exercício físico apresenta efeitos benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade⁵. Enquanto outros autores, tal como Antunes et al.⁷ encontraram em sua pesquisa que a participação em programas de exercícios físicos melhora e protege a função cerebral, sugerindo que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de serem acometidas por desordens mentais em relação às sedentárias, e possuem um processamento cognitivo mais rápido. Segundo Weinberg e Gould⁸, o exercício pode ajudar a proteger contra doenças relacionadas ao estresse, especialmente no caso de pessoas psicologicamente resistentes (estilo de personalidade que permite que uma pessoa suporte ou lide com situações estressantes).

Enquanto a terapêutica clínica cuida de manter a função dos órgãos, a atividade física promove adaptações fisiológicas favoráveis, resultando em melhora da qualidade de vida, portanto Ciolac e Guimarães⁵ afirmam que o condicionamento físico deve ser estimulado para todos que estejam saudáveis ou com múltiplos fatores de risco, desde que sejam capazes de participar de um programa de treinamento físico. Estudos internacionais e nacionais têm demonstrado prevalência elevada de inatividade física na população jovem, assim

como, uma tendência de declínio no nível de prática de atividade física nas últimas décadas⁹. A inatividade física foi identificada como o quarto fator principal de risco para a mortalidade global, causando uma estimativa de 3,2 milhões mortes globais¹⁰.

Concomitantemente, as DCNT constituem o problema de saúde de maior relevância e respondem atualmente por mais de 70% das causas de mortes no Brasil, e perda de qualidade de vida, gerando incapacidades e alto grau de limitação das pessoas doentes em suas atividades de trabalho e de lazer¹. Entre as DCNT monitoradas pelo sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel, as doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, diabetes e câncer possuem quatro fatores de risco modificáveis em comum, também monitorados pelas pesquisas: tabagismo, alimentação não saudável, inatividade física e uso nocivo de bebidas alcoólicas¹¹.

Dessa forma, o local de trabalho tem sido foco de pesquisas sobre inatividade física, visto que baixos níveis de atividade física influenciam negativamente a saúde do trabalhador¹². Algumas profissões, em função das características ocupacionais particulares, são mais facilmente acometidas pelo sedentarismo. Podemos destacar neste contexto a profissão de professor, devido à carga horária de trabalho, baixa remuneração, situações de estresse constante, e outros fatores¹³. Os referidos autores relatam, a partir de pesquisa realizada, ausência de atividade física em professores com IMC elevado, e níveis baixos de atividade física em docentes com carga horária elevada.

Quanto à saúde do trabalhador em instituições de ensino, Freitas e Bifano¹⁴ consideram haver muito a ser compreendido, visto que as atribuições desenvolvidas na universidade variam desde as atividades de ensino, de pesquisa e de extensão, até atividades com menor visibilidade, como as de manutenção. As universidades públicas possuem por definição uma tríade que representa sua função-fim: ensino, pesquisa e extensão. Para atender a esses objetivos, são necessários servidores docentes e técnicos administrativos¹⁵. A interação entre essas categorias, segundo Faria et al¹⁵, leva a uma relação singular entre os servidores e o processo de trabalho, e à construção coletiva da imagem social da instituição. Esta interação entre o ambiente e as relações de trabalho, dentro de um contexto sociocomunitário, atuam sobre os servidores públicos como determinantes do processo saúde-doença¹⁶.

Gonçalves et al.¹² em pesquisa com servidores de uma universidade pública do estado do Paraná, cuja maior parte da amostra foi composta pelo sexo feminino, com idade igual ou superior a 40 anos, concluíram que os subgrupos que apresentaram maior chance de ter baixos níveis de atividade física, foram aqueles com alta escolaridade e com presença simultânea de hipercolesterolemia e diabetes.

Nesse sentido, Darido¹⁷ questiona o porquê de tão poucas pessoas estarem engajadas em práticas regulares de atividade física, mesmo, em alguns casos, conhecendo e reconhecendo os seus benefícios. Vejamos algumas razões para não fazer exercício, mais frequentemente citadas na literatura, e discutidas por Weinberg e Gould⁸:

- a) Falta de tempo – existe prioridade para outras atividades de lazer;
- b) Falta de energia – a fadiga que decorre do excesso de ocupações, resulta em cansaço mental, relacionado ao estresse;
- c) Falta de motivação – é relacionada à falta de energia;
- d) Outros – individuais (custo excessivo, doença ou lesão, sentir-se desconfortável, falta de habilidade, medo de lesão) - ambientais (falta de academias próximas, falta de lugares seguros, falta de quem cuide dos filhos, falta de um parceiro, programas insuficientes, falta de apoio, falta de transporte).

As pessoas frequentemente citam restrições de tempo para não se exercitar, mas tais restrições são ais percebidas do que reais e frequentemente revelam as prioridades pessoais⁸. A mudança no comportamento é peculiar a cada indivíduo, e barreiras na adoção de um estilo de vida mais saudável são enfrentadas e devem ser resolvidas de maneira individual¹⁸. Nessa perspectiva, e partindo do problema: quais as barreiras para a prática de atividades físico-esportivas de servidores de uma universidade federal e em que medida sofrem influência das variáveis cargo e sexo?

Esta pesquisa tem como objetivo identificar as principais barreiras para a prática de atividades físico-esportivas em servidores da Universidade Federal de Sergipe.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracterizou-se como sendo um estudo de levantamento, do tipo descritivo e transversal, cuja população-alvo foi a de servidores públicos federais de Universidade.

A população foi constituída por 2.983 servidores efetivos da Universidade Federal de Sergipe (UFS), ativos (ou seja, não aposentados), de ambos os sexos, sem restrição de idade, e escolaridade, divididos em duas categorias: técnicos administrativos educacionais (TAE) e docentes (DOC).

A pesquisa foi realizada na UFS, com campi distribuídos em diferentes cidades do Estado: Aracaju, Itabaiana, Lagarto, Laranjeiras, N. Sr^a. da Glória e São Cristóvão. Cada campus foi considerado um estrato, e o cálculo amostral foi feito considerando a população de cada campus e os cargos. A amostra total somou 440 servidores.

Critérios de inclusão

Servidores que não praticam esportes e nem exercícios físicos, pelo menos nas 04 semanas que antecedem a pesquisa, até o momento de responder ao questionário.

Critérios de exclusão

Servidores terceirizados; inativos (aposentados); lotados no Colégio de Aplicação da UFS; efetivos afastados por qualquer natureza; aqueles que praticam esportes ou exercício físicos; além de ausência do preenchimento do instrumento ou índice superior a 10% de respostas em branco às perguntas do instrumento.

Procedimentos para coleta de dados

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFS, e emitido o Parecer de número 2.019.552.

Após permissão de utilização das informações e do acesso aos servidores para a coleta de dados concedida pela Pró-reitoria de Gestão de Pessoas da UFS, iniciamos as visitas aos Campi. Um grupo formado por cinco mestrands foi treinado para a coleta e, em cada local, iniciávamos com uma explicação breve

sobre a pesquisa. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido era entregue ao servidor efetivo que aceitava participar. As informações foram obtidas por meio de questionários auto administráveis, aplicados nos locais de trabalho com ajuda de equipe previamente treinada.

Neste estudo, utilizamos as seguintes definições:

- a. Esporte - formas de atividade corporal que, através de participação ocasional ou organizada, visam exprimir ou melhorar a condição física e o bem-estar mental, constituindo relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis;
- b. Exercício - atividade física como a prática vinculada à promoção da saúde e elevação da qualidade de vida.

Instrumentos

O primeiro, Questionário sociodemográfico, continha os seguintes dados: idade, sexo, cargo, local de trabalho, prática de esporte. O segundo foi a mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas, proposto por Martins e Petroski¹⁹.

Os autores propuseram um instrumento objetivo, de fácil aplicação e com reprodutibilidade confiável, cuja aplicação do instrumento junto a indivíduos adultos pode evidenciar e quantificar barreiras importantes, específicas para um sujeito ou grupo, bem como permite descrever a hierarquia de barreiras percebidas, com a facilidade do rápido preenchimento.

Trata-se de um questionário no qual são apresentados 19 tópicos, adotando-se uma escala de pontuação ordinal com os seguintes itens: sempre (4), quase sempre (3), às vezes (2), raramente (1), nunca (0). Esta escala permite avaliar quantitativamente a percepção de barreiras. É avaliada como “importante”, aquela barreira que “quase sempre” ou “sempre” é citada por representar um fator dificultador da prática de atividades físicas. Os autores acrescentaram a esta lista uma questão aberta para identificação de dados especialmente relacionados à barreira “falta de tempo”.

Nesta pesquisa, modificamos: o nome do instrumento de “Barreiras para a prática de esportes”; a palavra “percepção” por “frequência”; a pontuação dos itens (sempre -5, quase sempre - 4, às vezes - 3, raramente - 2, nunca – 1). Além disto,

não consideramos a questão 20, do instrumento de pesquisa. As adaptações feitas ao instrumento serviram para atender ao contexto da nossa pesquisa, que é a prática esportiva, e facilitar a quantificação da importância da barreira para os sujeitos que responderam ao questionário.

Procedimento para análise dos dados

Fizemos a exploração dos dados (estatística descritiva: média e desvio padrão), categorização das variáveis independentes sexo e cargo, visualização do comportamento das variáveis quanto à normalidade. Em seguida, feita a análise fatorial da Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas.

A análise fatorial é uma técnica estatística que aborda o problema de analisar a estrutura das inter-relações entre um grande número de variáveis, e permite determinar um número relativamente pequeno de fatores. Cada grupo de variáveis representa um fator, que é responsável pelas relações observadas. Neste caso, a aplicação da análise fatorial permitir-nos-á concluir se é possível explicar este padrão de correlações através de um menor número de variáveis - os fatores.

E por fim, para verificarmos as diferenças dos valores médios da pontuação total da escala entre as variáveis independentes, utilizamos o teste “t” de Student para amostras independentes. Em todas as análises o nível de significância estabelecido foi de 5%. Os dados obtidos através dos questionários foram analisados no programa estatístico *The Statistical Package for the Social Sciences* - IBM – SPSS, versão 22.

RESULTADOS

Dos 440 questionários recebidos, 431 foram respondidos adequadamente. 09 questionários tinham erros de preenchimento. Dos sujeitos pesquisados apenas 158 servidores indicaram que não praticavam esportes e nem exercícios físicos.

A Tabela 1 demonstra dados sociodemográficos, sendo o sexo e o cargo as variáveis utilizadas na análise proposta.

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra.

	n (%)	Idade média (anos)	Desvio padrão
IDADE	158	41,03	±10,68
SEXO			
Feminino	95 (60,13)	39,72	±4,17
Masculino	63 (39,87)	42,87	±11,09
CARGO			
TAE	89 (56,33)	39,01	±9,94
DOC	69 (43,67)	43,67	±4,72

A partir da análise fatorial com rotação varimax, os 19 itens do Questionário Barreiras para a prática de esportes foram organizados em cinco dimensões, conforme as respostas dos servidores. Na tabela 2 é apresentado o resultado da fatoraçoão: motivacional (5 questões), física (3 questões), ambiental (4 questões), organização social (4 questões), e psicológica (3 questões).

Tabela 2: Análise fatorial com rotação varimax dos itens do questionário.

FATORES	COMPONENTES				
	1	2	3	4	5
DIMENSÃO 1 - MOTIVACIONAL					
Falta de incentivo da família e/ou amigos	b8	,817			
Falta de companhia	b7	,732			
Falta de recursos financeiros	b9	,682			
Falta de conhecimento ou orientação sobre o esporte	b16	,595			
Preocupação com a aparência durante a prática	b18	,421			
DIMENSÃO 2 – FÍSICA					
Limitações físicas (por exemplo, muscular ou articular)	b12	,894			
Dores leves ou mal-estar	b13	,872			
Medo de lesionar-se	b11	,713			
DIMENSÃO 3 – AMBIENTAL					
Falta de espaço disponível para a prática	b4	,743			

Falta de equipamento disponível	b5	,716
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	b3	,716
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	b17	,556
DIMENSÃO 4 - ORGANIZAÇÃO SOCIAL		
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	b2	,804
Jornada de trabalho extensa	b1	,736
Tarefas domésticas (para com sua casa)	b6	,620
Falta de energia (cansaço físico)	b14	,420
DIMENSÃO 5 – PSICOLÓGICA		
Falta de interesse em praticar	b19	,815
Falta de habilidades físicas	b15	,545
Mau humor	b10	,432

Na tabela 3 observamos que, para as mulheres as dimensões física, ambiental e organização social são barreiras mais notadas. Estatisticamente, não foi observada diferença significativa para os fatores 1 e 5.

Tabela 3: Comparação das dimensões reconhecidas como barreiras para a prática de esportes em relação ao sexo.

	Sexo	n	Média	Desvio Padrão	p
Dimensão 1 - Motivacional	Feminino	95	2,01	0,76	0,930
	Masculino	63	2,02	0,86	
Dimensão 2 – Física	Feminino	95	2,00	1,07	0,035*
	Masculino	63	1,66	0,86	
Dimensão 3 – Ambiental	Feminino	95	2,52	0,85	0,004*
	Masculino	63	2,11	0,88	
Dimensão 4 – Organização Social	Feminino	95	2,92	0,93	0,001*
	Masculino	63	2,39	0,97	
Dimensão 5 – Psicológica	Feminino	95	3,19	0,89	0,057
	Masculino	63	2,89	1,04	

A tabela 4 demonstra que as barreiras foram percebidas de forma semelhante por TAE e DOC. Não foi demonstrada significância estatística em nenhuma das dimensões.

Tabela 4: Comparação das dimensões reconhecidas como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo.

	Cargo	n	Média	Desvio	
				Padrão	p
Dimensão 1 – Motivacional	TAE	89	2,07	0,79	0,304
	Docente	69	1,94	0,81	
Dimensão 2 – Física	TAE	89	1,84	0,96	0,783
	Docente	69	1,89	1,06	
Dimensão 3 – Ambiental	TAE	89	2,36	0,86	0,962
	Docente	69	2,35	0,92	
Dimensão 4 – Organização Social	TAE	89	2,79	0,99	0,267
	Docente	69	2,61	0,97	
Dimensão 5 – Psicológica	TAE	89	3,02	1,00	0,430
	Docente	69	3,14	0,91	

A tabela 5 demonstra, em relação ao sexo, os maiores somatórios dos valores absolutos das respostas, por fator. Observamos um padrão na sequência da pontuação dos servidores de ambos os sexos, em relação à dimensão “Organização social”, e aos fatores percebidos como barreiras “Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)” e “Jornada de trabalho extensa”. Em sequência, o sexo feminino teve grande pontuação para o fator “Falta de energia (cansaço físico)”, também dentro da dimensão “Organização social”. De forma diferente, o sexo masculino apresentou como terceira maior pontuação o fator “Falta de interesse em praticar”, incluído na dimensão “Psicológica”.

Tabela 5: Frequência absoluta dos fatores mais reconhecidos como barreiras para a prática de esportes, em relação ao sexo.

MAIOR PONTUAÇÃO			
FATOR	FEM	FATOR	MASC
Jornada de trabalho extensa	383	Jornada de trabalho extensa	220
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	323	Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	184
Falta de energia (cansaço físico)	316	Falta de interesse em praticar	154

Não houve diferença na variável sexo (tabela 6), quanto ao reconhecimento dos fatores de menor percepção: “Preocupação com a aparência durante a prática” (dimensão “Motivacional”), “Mau humor” (dimensão “Psicológica”), “Medo de lesionar-se” (dimensão “Física”).

Tabela 6: Frequência absoluta dos fatores menos reconhecidos como barreiras para a prática de esportes, em relação ao sexo.

MENOR PONTUAÇÃO			
FATOR	FEM	FATOR	MASC
Preocupação com a aparência durante a prática	152	Preocupação com a aparência durante a prática	94
Mau humor	171	Mau humor	95
Medo de lesionar-se	171	Medo de lesionar-se	99

Conforme demonstrado na tabela 7, a distribuição dos fatores percebidos como barreiras em relação aos cargos, mostrou concordância nas maiores pontuações para a dimensão “Organização social”, nos fatores “Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)” e “Jornada de trabalho extensa”. Houve diferença entre os cargos na definição do terceiro fator mais percebido como barreira. Os TAE elegeram o fator “Tarefas domésticas (para com sua casa)”, ainda dentro da dimensão “Organização social”, enquanto que os DOC reconheceram como barreira o fator “Falta de interesse em praticar”, dentro da dimensão “Psicológica”.

Tabela 7: Frequência absoluta dos fatores mais reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo.

MAIOR PONTUAÇÃO			
FATOR	TAE	FATOR	DOC
Jornada de trabalho extensa	332	Jornada de trabalho extensa	271
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	288	Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	219
Tarefas domésticas (para com sua casa)	271	Falta de interesse em praticar	205

Dentre os fatores de menor percepção, demonstrados na tabela 8, os TAE determinaram: o “Mau humor” (dimensão “Psicológica”), “Medo de lesionar-se” (dimensão “Física”) e “Preocupação com a aparência durante a prática” (dimensão “Motivacional”). Os DOC diferiram dessa percepção apenas por inverter os dois primeiros fatores relacionados.

Tabela 8: Frequência absoluta dos fatores menos reconhecidos como barreiras para a prática de esportes em relação ao cargo.

MENOR PONTUAÇÃO			
FATOR	TAE	FATOR	DOC
Mau humor	142	Preocupação com a aparência durante a prática	94
Medo de lesionar-se	147	Medo de lesionar-se	123
Preocupação com a aparência durante a prática	152	Mau humor	124

DISCUSSÃO

O presente estudo se propôs a identificar as barreiras para a prática regular de atividades físico-esportivas percebidas por servidores da UFS. A aplicação do instrumento Mensuração para percepção de barreiras junto a indivíduos adultos, pode evidenciar barreiras importantes, mas específicas, para este grupo. Existem diversos tipos de questionários sobre barreiras, que têm obedecido à necessidade

da investigação em populações com diferentes características. Não conseguimos visualizar estudos realizados com essa população específica, e abordando as mesmas variáveis, o que dificultou a comparação e discussão dos resultados encontrados na presente pesquisa.

Engers et al.²⁰ acrescentam que estes instrumentos devem ser elaborados atendendo as diferenças socioculturais e particularidades de cada faixa etária. Outros autores utilizaram diferentes populações, a exemplo de Scarpa et al.²¹ que definiram como amostra mulheres saudáveis, de 18 a 40 de idade. Oliveira e França²² pesquisaram as barreiras existentes em uma amostra de 88 idosos, enquanto Pinto et al.²³, realizado nos cursos noturnos de Educação Física de uma universidade pública

Notamos uma diversidade de formas para análise das barreiras identificadas através das pesquisas publicadas. Martins e Petroski¹⁹ ressaltaram que se modificando o foco populacional (diferentes faixas etárias, profissões, níveis socioeconômicos, contextos culturais, e outros) a percepção de barreiras modifica-se também.

De forma diferente do adotado em nossa pesquisa, Engers et al.²⁰, em seu instrumento, usaram o modelo ecológico de Sallis e Owen como base para identificar e agrupar as barreiras, conforme o determinante e a dimensão, além de cinco fatores. Já Oliveira e França²², utilizaram o Questionário sobre Barreiras para à Prática de Atividades Físicas para Idosos (QBPAFI). Nesse questionário é apresentada uma lista de 22 possíveis barreiras, e foram assumidas duas categorias: "alta percepção", "baixa percepção". Scarpa et al.²¹ realizaram uma entrevista semiestruturada com questões abertas, as quais foram codificadas e agrupadas para análise dos dados. Empregando o mesmo questionário da nossa pesquisa, Pinto et al.²³, em seu estudo, agruparam e analisaram as barreiras em quatro domínios principais.

Portanto, há pouca padronização das definições e avaliações de determinantes e atividades. As disparidades em métodos e padrões (paradigmas) precisam ser diminuídas ou reorganizadas de forma a gerar conhecimento mais completo²⁴.

Na caracterização dos praticantes pela pesquisa de 2014 do DIESPORTE²⁵, examinou-se também o fator idade, constatando-se adesão maior dos jovens aos esportes com decréscimo acompanhando o aumento de idade, que é compensada

pelo aumento da prática de atividades físicas, que cresce até a faixa etária de 55-64 anos. Isto posto, considera-se que o fator idade não é uma barreira para as práticas, pois suas variações seguem a lógica natural das alterações etárias. Portanto, embora não sendo uma das variáveis analisadas, com base na afirmativa acima, consideramos que a idade não interfere na adoção de um estilo de vida saudável, a partir da prática de exercícios ou esportes.

Em relação à nossa pesquisa, para a variável sexo, houve um predomínio de barreiras percebidas dentro da dimensão “Organização social”, com uma concordância dos fatores “Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)” e “Jornada de trabalho extensa” para ambos os sexos. Observamos que o sexo feminino reconheceu como barreira o fator “Falta de energia (cansaço físico), relacionado à mesma dimensão.

Nos diz Faria²⁶ que a conciliação entre o trabalho e a família, com as mulheres a assumirem a maior parte das responsabilidades domésticas e cuidados dos filhos, além de estarem inseridas em contexto laboral em tempo integral, ocasiona um grande desgaste físico e cansaço. Segundo o IBGE²⁷, homens e mulheres não são grupos homogêneos, e na maioria das sociedades, há diferenças e desigualdades entre ambos nas funções e responsabilidades atribuídas, atividades desenvolvidas. Em um novo tempo, havendo melhora de conscientização, Campos e Teixeira²⁸ acreditam que se poderá insistir, por exemplo, na distribuição mais equitativa da responsabilidade pelo trabalho doméstico, o que já vem sendo feito em grande escala em países de desenvolvimento social avançado. Em relação à nossa amostra, talvez já exista a partilha de responsabilidades, visto ter sido a barreira “Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)” percebida também pelo sexo masculino.

Corroborando com a atual pesquisa, Rozali et al.²⁹, em um estudo transversal conduzido entre acadêmicos de uma Faculdade de Medicina de Universidade, concluíram que a equipe médica se sentia cansada e exausta após pesadas e contínuas horas de trabalho, o que os fazia negligenciar a prática do exercício. Pode-se atribuir a esse achado que as mulheres estavam encontrando muitas barreiras como falta de tempo, custo, desejo de fazer outras coisas, bem como envolvimento em tarefas domésticas e responsabilidade familiar, além da carreira que ela envolvia.

Resposta bastante diversa à encontrada no nosso estudo, foi relatada por Santos et al.³⁰ em uma amostra de adolescentes da cidade de Curitiba, PR, na qual a prevalência das barreiras percebidas para a prática de atividade física diferiu em grau de importância entre os sexos, exceto “não ter alguém para levar”. Entre os meninos as barreiras de caráter social são mais predominantes, e as barreiras mais prevalentes foram “não ter companhia dos amigos. Porém, entre as meninas, aparecem em destaque as barreiras cognitivas e ambientais, sendo que a mais prevalente foi “preguiça”, corroborando com o encontrado na nossa pesquisa, em relação ao sexo masculino.

Em nossa amostra, os servidores do referido sexo perceberam ser o fator “Falta de interesse em praticar”, uma barreira para a prática de atividades físico-esportivas. Coincidindo com esta percepção, no Diesporte³¹ os pesquisadores relatam que, entre as razões para o sedentarismo, ou seja, não ter praticado esportes ou feito atividades físicas em 2013, ficaram surpresos com as declarações dos entrevistados de não praticar esportes ou atividade física por “preguiça, desinteresse ou desmotivação”. A média nacional desta resposta é de 11,8%.

Contrariando o encontrado na nossa pesquisa, Scarpa et al.²¹ desenvolveram um estudo de coorte com mulheres saudáveis, de 18 a 40 anos, onde as principais barreiras à prática de atividade física regular foram: falta de tempo, o cuidado com os filhos, o trabalho, os afazeres domésticos, o comodismo.

No presente estudo, não houve divergência, entre os sexos, quanto à determinação dos fatores que menos representam barreiras para a prática. Em forma decrescente de importância foram: “Preocupação com a aparência durante a prática” (dimensão motivacional), “Mau humor” (dimensão psicológica), “Medo de lesionar-se” (dimensão física). Não houve coincidência com o relatado por Santos et al.³⁰ das barreiras percebidas para a prática de atividade física, em ambos os sexos, identificando como a menos prevalente “não consegue realizar os exercícios”.

Houve concordância de dois fatores dos resultados do nosso estudo com o identificado por Rigoni et al.³² em sua pesquisa. Em 153 acadêmicos do curso de Educação Física, do período noturno, de uma instituição pública de ensino superior do noroeste do estado do Paraná, as barreiras menos citadas foram mau humor, ambiente inseguro e preocupação com a aparência.

Nossos resultados demonstraram que das barreiras percebidas de forma mais importante para ambos os cargos, a mais pontuada foi a “Jornada de trabalho extensa”, podendo se justificar, em relação aos DOC, pela carga de trabalho que, muitas vezes, estende-se às suas horas de lazer. Em relação aos TAE, o período laboral na instituição pode variar de acordo com a função. A legalidade do duplo vínculo empregatício para alguns DOC e TAE deve ser considerada para essa percepção de barreira. Em seguida, foram identificadas as barreiras “Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.), para ambos os cargos, e para os TAE, “Tarefas domésticas (para com sua casa)”. A dimensão “Organização social”, na qual estão inclusos os referidos fatores representam a importância que têm a família e o ambiente que abriga esta família, para esta população.

Nogueira e Sousa³³ desenvolveram estudo visando identificar as barreiras percebidas à prática de atividade física de professores da rede pública de ensino de Santa Maria, Distrito Federal (DF). A amostra foi composta por 53 professores, todos com nível superior, sendo 56,6% do sexo feminino, com idade média (desvio padrão) de 38,9 (8,5) anos. Corroborando em parte com a atual pesquisa, as barreiras mais apontadas como impeditivas ou dificultadoras da prática de atividade física foram falta de tempo, principal motivo para ambos os sexos.

Tais dados são corroborados, na pesquisa DIESPORTE³¹, pelas respostas ao questionamento sobre o motivo por que as pessoas não praticam esportes. Nesse quesito, é maioria absoluta em todas as regiões brasileiras o grupo dos que apontam a falta de tempo (por priorizar estudos, trabalho ou família).

Reichert et al.³⁴, em estudo transversal realizado em Pelotas, que se baseou em um levantamento populacional para coleta de dados e incluiu adultos de uma ampla faixa etária e de indivíduos fisicamente ativos e inativos, a falta de dinheiro foi a barreira mais relatada .

Martínez-Lemos et al.³⁵, identificaram barreiras com pontuações mais altas para “muito trabalho”, “Preguiça”, “Lugar para eu me exercitar está muito longe” e “falta de tempo para o exercício”. Quanto às barreiras de subescalas, as maiores pontuações corresponderam às Obrigações-Falta de tempo. Para a barreira de domínios, as pontuações mais altas correspondiam a barreiras externas (“muito trabalho”, “falta de tempo” e “preguiça”). Apesar de pertencerem à outra cultura, também coincidiram com os resultados encontrados na nossa pesquisa. As

barreiras sentir-se muito cansado e não gostar de exercício podem refletir uma falta de motivação para se envolver em atividade física³⁴.

Resultado discordante do encontrado na atual pesquisa foi visto no estudo de Sousa³⁶ que envolveu uma amostra com 150 idosos, cujas barreiras mais percebidas foram o Tempo disponível, o Esforço físico, o Exercício, o Ambiente e o Encorajamento Familiar.

Também não corroboram com o atual estudo, Ceschini e Júnior³⁷, em amostra composta por 1.738 adolescentes estudantes do ensino médio da rede particular da zona sul de São Paulo, evidenciaram que a falta de interesse em fazer exercícios e a falta de conhecimento de como se exercitar foram as respostas mais prevalentes entre os adolescentes de ambos os sexos, em todas as séries acadêmicas. Separadamente, o sexo masculino apresentou maiores valores para as barreiras “falta de conhecimento em como se exercitar” e “falta de tempo” e o sexo feminino “falta de energia e desânimo”.

Apesar de a falta de tempo ser uma das barreiras mais citadas, Reichert et al.³⁴, esclarecem que indivíduos envolvidos em sua pesquisa, que perceberam a falta de tempo como uma barreira, de fato, têm menos tempo de lazer disponível para praticar atividades físicas. Além do mais, um fator que pode explicar porque os indivíduos relatam essa barreira é que muitos podem ter tempo livre apenas à noite e podem não considerar essas horas como práticas para a atividade física, devido à raridade de áreas seguras designadas para atividades físicas noturnas no Brasil.

Em relação aos fatores menos percebidos pelos TAE, encontramos: “Mau humor” (dimensão psicológica), “Medo de lesionar-se” (dimensão física), “Preocupação com a aparência durante a prática” (dimensão motivacional). Para os DOC, houve inversão desses mesmos fatores, quanto ao nível de importância. Existiu discordância do primeiro fator e concordância do segundo fator encontrado no estudo realizado por Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo³⁸, em amostra de 321 indivíduos portugueses, com idades entre 20 e 67 anos. Os resultados, em relação ao sexo e população urbana-rural, quanto aos fatores menos importantes foram a aversão desportiva/incompetência e estética/insatisfação.

Nogueira e Sousa³³ identificaram que os três principais motivos que nunca afetam a prática de atividade física de professores da rede pública de ensino de ambos os sexos são lesão ou incapacidade, medo de lesão, e falta de boa saúde,

corroborando com nossa pesquisa apenas em medo de lesão, como um dos fatores menos percebido como barreira.

Há necessidade de ampliação dos estudos relacionados às barreiras para a prática de esportes ou exercícios físicos, criação ou aprimoramento de programas voltados à saúde e à prática de esportes, que levem a minimizar as barreiras identificadas, a fim de que haja benefícios para a saúde, a partir de mudança no estilo de vida dos servidores de instituição de ensino.

CONCLUSÃO

A amostra de servidores da UFS empregada nesta pesquisa, em ambas as variáveis utilizadas, identificou como fatores mais percebidos como barreira, os encontrados nas dimensões “Organização social” e “Psicológica” que envolvem a jornada de trabalho extensa e compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.), aliados a falta de energia (cansaço físico) e a falta de interesse em praticar esportes.

REFERÊNCIAS

1. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2013 [Internet]. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 2014. 181 p. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf> [2018 fev 05].
2. Barbanti VJ. Dicionário de educação física e esporte. 3 ed. Barueri (SP): Manole, 2011.
3. Póvoa TIR, Vieira AGS. Concepções de atividade física relacionada à saúde: o embate entre a visão biológica e crítica. EFDeportes.com. [Internet]. 2010; 15: (143). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/concepcoes-de-atividade-fisica-relacionada-a-saude.htm> [2018 mar 3].
4. Polisseni MLC, Ribeiro LC. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. Rev Bras Med Esporte. 2014; 20 (5): 340-344.
5. Ciolac EG, Guimarães GV. Exercício físico e síndrome metabólica. Rev Bras Med Esporte. 2004; 10 (4): 319-324.
6. Gaziano TA, Pagidipati N. Scaling up chronic disease prevention interventions in lower- and middle-income countries. Annu Rev Public Health. 2013; 34:

317-35.

7. Antunes HKM, Santos RF, Cassilhas R, Santos RVT, Bueno OFA, De Mello MT. Exercício físico e função cognitiva: Uma revisão. *Rev Bras Med do Esporte*. 2006;12 (2):108–14.
8. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
9. Gordia AP. Associação da atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes. 2008;
10. WHO. Draft WHO global action plan on physical activity 2018 - 2030. Who. 2017; 2011: 1–36.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 1 ed. Brasília: 2017. 160 p.
12. Gonçalves ECA, Rinaldi W, Nunes HEG, Capdeboscq MC, Silva DAS. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil. *Rev Andaluza Med del Deport*. 2017; 10 (2): 54–9.
13. Dias J, Dusmann Junior M, Costa MAR, Francisqueti V, Higarashi IH. Physical activities practicing among scholar professors: focus on their quality of life. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2017; 21 (4): 1–6. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141481452017000400233&lng=en&tlng=en [2017 mai 7].
14. Freitas AMR, Bifano ACS. Trabalho e saúde do trabalhador em universidade pública no Brasil.[XVI Coloquio Internacional de Gestión Universitaria]. Arequipa - Peru; 2015.[Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/171301/OK%20-%20101_00351.pdf?sequence=1 [2017 jun 24]
15. Faria RMO, Leite ICG, Silva GA. O sentido da relação trabalho e saúde para os assistentes em administração de uma universidade pública federal no Estado de Minas Gerais. *Physis Revista de Saúde Coletiva*. 2017; 27 (3): 541-559.
16. Gonçalves SD, Medeiros RB de, Taissuke ASN, Melo PB de, Carvalho APO de, Rolim FA de M. Promoção e vigilância à saúde dos servidores públicos:

- a experiência da Universidade Federal do Ceará. Rev psicol [Internet]. 2016;7 (2): 151–64. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/6283%0Ahttp://fi-admin.bvsalud.org/document/view/j3zkj> [2018 jan 10]
17. Darido SC. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. Rev Bras Educ Física e Esporte [Internet]. 2004;18 (1): 61–80. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551> [2018 jan 12].
 18. Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski L de V, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. Rev Bras Ciências do Esporte [Internet]. 2012; 969–84. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400012&lang=pt [2017 dez 12].
 19. Martins M de O, Petroski EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: Uma proposta de instrumento. Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum. 2000;2(1):58–65.
 20. Engers PB, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann GGB. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. Rev Bras Atividade Física Saúde. [Internet]. 2014; 19 (4): 504–6. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4096> [2017 set 18].
 21. Scarpa SC, Kurashima CH, Takito MY. Impacto da orientação para a prática regular de atividade física dois anos após o parto. Rev Bras Saúde Matern Infant [Internet]. 2012;12 (2): 155–64. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292012000200006&lng=pt&tlng=pt [2017 ago 10].
 22. Oliveira JG, França SP. Barreiras percebidas para a prática regular de atividade física de idosos. Geriatr Gerontol Aging. 2014; 8 (3): 165-170.
 23. Pinto A, Claumann G, Cordeiro P, Felden E, Pelegrini A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. Rev Bras Atividade Física Saúde [Internet]. 2017; 22 (1). Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/8194> [2018 mai 12].
 24. Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. The determinants of physical activity

- and exercise. Public 2 Health Rep. 1984;100(2):158–71.
25. Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte-DIESPORTE. O Perfil do Sujeito Praticante ou não de Esportes e Atividades Físicas da População Brasileira-Caderno 2. 2016.
 26. Faria J. Experiências de conciliação entre a vida profissional e familiar no setor privado e setor público: análise comparativa. [Dissertação de mestrado]. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra - Instituto Politécnico de Coimbra; 2016.
 27. IBGE. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. 2018;12. Disponível em: from: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101551> [2018 mai 21].
 28. Campos MS, Teixeira SM. Gênero, família e proteção social: as desigualdades fomentadas pela política social. Rev Estud Fem [Internet]. 2010;13(1):20–8. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802010000100003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt [2017 mar 12].
 29. Rozali SNSM, Anuar FN, Rahman CSSCA, Rahazi NAH, Adnan AAM, Al-Kubaisy W, Mustafah NM. Attitude and ability to overcome barriers in practicing of physical exercise among academy staff in faculty of medicine, uitm. LIFE: International Journal of Health and Life-Sciences. 2015; 1 (1): 197-213.
 30. Santos MS, Hino AAF, Reis R, Rodriguez-Añez C. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Rev Bras Epidemiol [Internet]. 2010;13(1):94–104. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/09.pdf> [2017 out 10].
 31. Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte: caderno 1. Diagnóstico Nac do Esporte - Cad I. 2015; 9–14.
 32. Rigoni P, Nascimento Junior J, Costa G, Vieira L. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de educação física. RBAFS [Internet]. 2012; 17 (2): 87-2. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1223> [2017 jun 13].
 33. Nogueira JAD, Sousa AFM. Barreiras percebidas e etapas de mudança de

- comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas. *R. Bras. Ci. e Mov.* 2012; 20 (1): 65-70.
34. Reichert FF, Barros AJD, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Am J Public Health.* 2007;97(3):515–9.
 35. Iván Martínez-Lemos R, Puig-Ribera AM, García-García O. Perceived Barriers to Physical Activity and Related Factors in Spanish University Students. *Open J Prev Med [Internet].* 2014; 4 (4): 164–74. Disponível em: <http://www.scirp.org/journal/ojpm%5Cnhttp://dx.doi.org/10.4236/ojpm.2014.44022%5Cnhttp://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> [2018 abr 29].
 36. Sousa FC. Prática de atividade física em idosos: auto eficácia, benefícios e barreiras percebidas. [Dissertação de mestrado]. Brasília: Universidade de Brasília - Faculdade de Educação Física; 2014.
 37. Ceschini FL, Junior AF. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev Bras Ciência e Mov.* 2007;15 (1): 29–36.
 38. Fernandes H, Lázaro J, Vasconcelos-Raposo J. Razões para a não prática desportiva em adultos : Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade.* 2005;106–14.

6. CONCLUSÃO

Existem múltiplos fatores motivadores para a prática e outros tantos que são percebidos como barreiras. Entre os fatores motivadores, para as variáveis sexo e cargo, saúde foi o mais reconhecido. Enquanto a percepção de barreira, em maior proporção, para ambas as variáveis, está relacionada à jornada excessiva de trabalho e aos compromissos familiares, a percepção de barreira em menor proporção foi com a preocupação com a aparência durante a prática e o mau humor.

APÊNDICES

Apêndice A – Autorização para Realização da Pesquisa



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário "Prof. José Aloísio de Campos", 10 de janeiro de 2017.

Ilma Sr.
Ednalva Freire Caetano
MD, Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Autorizo
Em 11.01.2017
Ednalva Freire Caetano
Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Prezada Pró-Reitora,

O Programa de Pós-Graduação em Educação Física realiza atividades que buscam instrumentalizar seus alunos objetivando torná-los competentes para o exercício da profissão. Entre suas atividades está a realização de uma pesquisa de campo. Para que esta possa ser realizada se faz necessário uma série de procedimentos. Assim, vimos por meio deste, solicitar a permissão de utilização das informações e o acesso aos servidores (Docentes e Técnicos) desta Instituição para realizar a coleta de dados da pesquisa, sob a responsabilidade da mestranda Hortência Maria Santos de Melo e do orientador Prof. Afrânio de Andrade Bastos

Em nenhum momento os servidores serão identificados. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a identidade dos mesmos será preservada.

A instituição não terá nenhum gasto e ganho financeiro por participar na pesquisa.

A participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Os procedimentos adotados nessa pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

Qualquer dúvida a respeito da pesquisa poderá entrar em contato com os responsáveis

Atenciosamente

Afrânio de Andrade Bastos
Chefe do DEF/CCBS/UFS

Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

ESCLARECIMENTOS

Este é um convite para você participar da pesquisa **“PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES PÚBLICOS DE UNIVERSIDADE FEDERAL: FACILITADORES E BARREIRAS”**, cujos pesquisadores envolvidos são: Afrânio de Andrade Bastos (orientador), Hortência Maria Santos de Melo (mestranda).

Esta pesquisa tem como objetivos analisar as Motivações e Barreiras para a Prática de Esportes dos Servidores da Universidade Federal de Sergipe.

Este estudo permitirá um delineamento de algumas características dos servidores desta Instituição de Ensino e será útil para embasar propostas de Programas institucionais para a Promoção da Saúde e Educação para a Aposentadoria. Servirá também para nortear outros estudos semelhantes, tal a importância do tema.

Caso você decida participar, deverá responder um questionário com informações Sócio Demográficas e um sobre Motivação ou Barreiras para a Prática Esportiva. Em média, o tempo total de preenchimento de todos eles não ultrapassará os dez minutos.

Durante a realização do preenchimento dos questionários, há previsão mínima de riscos de ordem emocional, psíquico, social e/ou físico, tais como um desconforto emocional, possibilidade de constrangimento com os tipos de perguntas, angústia, mal-estar, estresse e cansaço ao responder os questionários.

A sua colaboração em participar dessa pesquisa trará benefícios acadêmicos e sociais, individuais e coletivos à comunidade universitária.

A ocorrência desses riscos será minimizada por serem empregadas as seguintes medidas: todos receberão esclarecimentos prévios sobre a pesquisa, pelos próprios pesquisadores, ou outros colaboradores, também mestrando, devidamente treinados para tal; aguardaremos o tempo necessário para leitura do TCLE; é opcional colocar o nome no questionário para que seja mantido o anonimato; as respostas serão confidenciais; haverá privacidade para responder o questionário; para a tabulação dos dados será atribuído um código para cada questionário; garantia de sigilo; os dados serão divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo veiculação de nenhuma informação que possa lhe identificar; esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável por essa pesquisa em local seguro e por um período de 5 anos; participação voluntária, ou seja, você tem o direito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhuma penalização para você.

Durante todo o período da pesquisa você poderá tirar suas dúvidas mantendo contato com os pesquisadores responsáveis: Afrânio Bastos, 9-8117-6266, afranioufs@gmail.com, e Hortência Melo, 9-9972-6169, hortenciamelo@yahoo.com.br. É assegurado o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, durante toda a pesquisa.

Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário da Universidade Federal de Sergipe, pelo endereço eletrônico: www.cep.ufs.br através do parecer número: 2.051.004

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com os pesquisadores responsáveis.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos que ela poderá trazer para mim, e ter ficado ciente de todos os meus direitos, concordo em participar da referida pesquisa, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____, ____/____/2017.

Assinatura do sujeito da pesquisa



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DECLARAÇÃO DOS PESQUISADORES RESPONSÁVEIS

Como pesquisador responsável pelo estudo acima citado, declaro que assumo a inteira responsabilidade de cumprir fielmente os procedimentos metodologicamente e direitos que foram esclarecidos e assegurados ao participante desse estudo, assim como manter sigilo e confidencialidade sobre a identidade do mesmo. Declaro ainda estar ciente que na inobservância do compromisso ora assumido estarei infringindo as normas e diretrizes propostas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo o ser humano.

São Cristovão, ____/____/ 2017.

Afrânio de Andrade Bastos
(Pesquisador Responsável/Orientador)

Hortência Maria Santos de Melo
(Pesquisadora)

Apêndice C – Instrumento para Caracterização da Amostra

Os questionários a seguir são parte do desenvolvimento de um projeto de mestrado em Educação Física da UFS. Têm como objetivo analisar as Motivações e Barreiras para a Prática de Esportes dos Servidores da UFS. Sua contribuição será fundamental para o sucesso destes estudos. Estamos à disposição para maiores esclarecimentos.

Muito obrigada pela sua participação.

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO (1)

Nome (opcional): _____ Idade: _____

Sexo: ☐ Feminino ☐ Masculino

Escolaridade: ☐ Fundamental ☐ Médio ☐ Superior

Cargo/Função: _____

Local de trabalho/Lotação/Município: _____

Local de residência (Município): _____

Você pratica regularmente:

() **Atividade Física** (Ex: Musculação, Caminhada, Hidroginástica, Ginástica Aeróbica, Danças, Atividades em Academias, Outros) **(caso você tenha marcado esta opção, basta responder os questionários 2 e 4)**

() **Esporte** (Ex: Vôlei, Natação, Futebol, Basquete, Artes Marciais, Ciclismo, Futsal, Tênis, Corrida, Outros) **(caso você tenha marcado esta opção, basta responder os questionários 2 e 3)**

Se pratica, qual (is): _____

Quantas vezes por semana:

☐ até 2 vezes ☐ 3 a 4 vezes ☐ Acima de 4 vezes

(☐) **Não Pratica (caso você tenha marcado esta opção, basta responder os questionários 2 e 4)**

ANEXOS

Anexo A – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa

UFS - HOSPITAL
UNIVERSITÁRIO DE ARACAJÚ
DA UNIVERSIDADE FEDERAL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PRÁTICA ESPORTIVA DE SERVIDORES PÚBLICOS DE UNIVERSIDADE FEDERAL: FACILITADORES E BARREIRAS

Pesquisador: HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 64807317.8.0000.5546

Instituição Proponente: Universidade Federal de Sergipe

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.051.004

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de dissertação de mestrado.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar hábitos de prática esportiva em servidores da Universidade Federal de Sergipe

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: São mínimos, podendo haver algum inconveniente na resposta a alguma pergunta do questionário.

Benefícios: Possibilitar a elaboração de programas de promoção da saúde dos servidores

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é viável

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentou todos os termos solicitados.

Recomendações:

Não há

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Endereço: Rua Cláudio Bataide s/nº

Bairro: São João

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)2105-1905

E-mail: cephu@ufs.br

**UFS - HOSPITAL
UNIVERSITÁRIO DE ARACAJU
DA UNIVERSIDADE FEDERAL**



Continuação do Parecer: 2.081.004

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_858433.pdf	02/05/2017 16:48:03		Aceito
Cronograma	CRONOGRAMACORRIGIDO.docx	02/05/2017 16:47:24	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Outros	CartaoComite.pdf	02/05/2017 16:45:52	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Outros	Declaracaoiniciadacoleta.pdf	02/05/2017 16:45:06	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Outros	Declaracaocoletaposautorizacao.pdf	02/05/2017 16:43:57	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Folha de Rosto	HortenciaFOLHADEROSTO.pdf	01/03/2017 18:35:35	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Outros	AutorizacaoRH.pdf	29/01/2017 20:28:50	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
TGLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TGLEfinal.docx	29/01/2017 20:24:40	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetofinal.docx	29/01/2017 20:20:44	HORTENCIA MARIA SANTOS DE MELO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ARACAJU, 08 de Maio de 2017

Assinado por:

Anita Herminia Oliveira Souza
(Coordenador)

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sãoatório

CEP: 48.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)2105-1805

E-mail: cephu@ufs.br

Anexo B – Questionário para pessoas que praticam esportes (3)

ESCALA DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes.

Leia cada item com atenção e, por favor, marque com um “X” o quanto cada um deles é importante para você praticar sua modalidade **HOJE**.

	Nada importan te		Pouco importan te			Importan te			Muito importan te			Totalmente importante
1. Eu quero melhorar minha técnica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Eu quero estar com meus amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Eu gosto de vencer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Eu preciso liberar energia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Eu gosto de viajar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Eu quero ficar em forma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Eu gosto de sentir emoções fortes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Eu quero aprender novas técnicas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Eu quero manter a saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Eu gosto de fazer novas amizades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14. Eu preciso liberar tensão	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Eu gosto de ganhar prêmios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16. Eu gosto de fazer exercícios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. Eu gosto de ter algo para fazer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Eu gosto do espírito de equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20. Eu gosto de sair de casa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21. Eu gosto de competir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

23. Eu gosto de me sentir importante	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Eu quero superar meus limites	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Eu quero estar em forma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Eu quero me destacar socialmente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Eu gosto de desafios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Eu gosto dos técnicos e/ou professores	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Eu gosto de me divertir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Quero melhorar ainda mais minha saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo C – Questionário para pessoas que não praticam esportes (4)

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, **PARA VOCÊ**, fatores que **DIFICULTAM** sua prática esportiva

Fator	Sempre	Quase sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Jornada de trabalho extensa	5	4	3	2	1
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	5	4	3	2	1
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	5	4	3	2	1
Falta de espaço disponível para a prática	5	4	3	2	1
Falta de equipamento disponível	5	4	3	2	1
Tarefas domésticas (para com sua casa)	5	4	3	2	1
Falta de companhia	5	4	3	2	1
Falta de incentivo da família e/ou amigos	5	4	3	2	1
Falta de recursos financeiros	5	4	3	2	1
Mau humor	5	4	3	2	1
Medo de lesionar-se	5	4	3	2	1
Limitações físicas (por exemplo, muscular ou articular)	5	4	3	2	1
Dores leves ou mal-estar	5	4	3	2	1
Falta de energia (cansaço físico)	5	4	3	2	1
Falta de habilidades físicas	5	4	3	2	1
Falta de conhecimento ou orientação sobre o esporte	5	4	3	2	1
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	5	4	3	2	1
Preocupação com a aparência durante a prática	5	4	3	2	1
Falta de interesse em praticar	5	4	3	2	1
Outros (quais?):					